

# 超市实习体会范文（精选 15 篇）

### 超市实习体会范文（精选 15 篇）

#### 超市实习体会范文 篇 1

##### 1、总结与体会

(1)在我正式去超市上班的前一个晚上，妈妈对我说：“以后上班时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”话虽简洁，但真正做起来就不简洁了。由于我以前没干过超市的效劳员，刚开头时也不能适应那里的许多规定。不过，在经受了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟识了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮兴奋的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。

(2)要严格遵守超市的规章制度。俗话说：不以法规，不成方圆。就像一个国家要想治理的好，必需有一整套健全的规章和体制。自然，一个大型超市也不例外。

这里还有一个小插曲：记得有一次，我被隔壁柜台美丽的首饰吸引，便遗忘了自己的工作，跑到那个柜台前欣赏去了。那个柜台小姐看到我也是超市的工作人员，便很热忱的跟我打招呼，而我也是个快热的人，不一会儿就跟人家混熟了。之后她就说：“喜欢哪一件啊，我拿出来给你试试。”我便不客气的挑了几件戴在身上，你别说，效果还真不错。可就在这时，一件穿绿色背心工作服的男人朝我们走来，我一看，心想：完了，因为那是我们科长(在这个超市，穿绿色工作服的是超市工作人员；而我们临时工嘛，穿的是红色工作服)。果真不出我所料，他把我和那位姐姐都叫到了办公室，把姐姐的科长也叫了过来，狠狠地训了我们一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都承受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，听凭溜达。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所效劳的超市、公司的形象。

(3)具有敬业精神，做事要乐观，“没事也要找事做”。物品落上了灰尘，我们要准时抹掉。货架脏了，要准时擦干净

## Word 格式、可编辑排版

。货架上缺货了，要准时从仓库运过来，摆放到指定的位置上。永久都不要等着领班的告知我们货物太少了，要补货了，才想着去补货。等到他们告知我们时就太晚了，我们的努力，我们的细心，我们的预备，我们的心血就都被他们的这么一句话给埋没了。所以，不要想着让别人告知我们该干什么，我们要自己想着我们该干什么了！

(4) 态度要端正，具有仔细细致的工作态度，脚踏实地地做好每一件小事，须知道：细节打算成败。

(5) 处理好人际关系，与上级、同事和谐相处。须知道：团结就是力气，人与人的互相适应、互相包涵、互相理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于别人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额上升，顾客满足度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，如今处处布满着竞争，好似身边少了很多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全冲突，我们应当权衡利弊适度转变一下心态，从而沉着的面对当今的就业、从业形势。

(6) 充分体会理解顾客消费心理，对顾客一视同仁。记得有一次逛街遇到这样的情景：一位穿的很华贵的夫人和一位穿着一般的妇女一起进入了某家高档服饰专卖店，结果是全部售货员都拥向那位贵妇人，为她介绍东介绍西的。而那位一般妇女那么被冷落在一边。全部，作为一个效劳人员，最忌讳把顾客划分成三、六、九等。

(7) 树立正确的金钱观：对金钱要用之有数，用之有度。以前花钱时从不觉累，但挣钱时就不一样了，由于在学校坐习惯了，突然站个 8 小时真得受不了，不过还好，后来都适应了！哎... 其实以前听别人也说赚钱不简单，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是... 是... 三个字：不简单！所以真要珍惜自己学习的时机，珍惜父母的劳动成果，虽然我平常已经比拟节省了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费！另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特殊是在实在站不住的状况下，我不停的告知自己：要坚持一会，这是一个难得的熬炼的时机！有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来！真得战胜自己，所以总有一种成就感！

## Word 格式、可编辑排版

2、自身缺乏之处及今后学习、熬炼的努力方向

## Word 格式、可编辑排版

(1)自身缺乏之处：缺乏较好的适应力量。从同学到职员的角色转变需要时间，但由于社会的高节奏，又不能花过多的时间。我花了好几天才真正转变过来。

今后努力方向：尽快转变自己的角色，转换好身份，态度要乐观，工作才能出成效。

(2)自身缺乏之处：曾一度疑心过自己的个人力量。总是考虑自己除了专业技能，还拥有什么呢？作为高校生，我们的优势何在？学历，文化修养，专业技能。

今后努力方向：努力进步自己的专业学问与技能，让自己没有借口疑心，增加自信念。

(3)自身缺乏之处：拘泥于自身所谓的“素养”，认为大声喧哗就是缺乏素养的表现。而在现实生活中，我们所谓的素养又能否发挥作用呢？比方说在做促销的时候，有素养的柔声细语是毫无用处的；只有大声叫卖，才能吸引我们的顾客。

今后努力方向：认清时代、工作的要求，根据现实制定自身的“素养”，一边更有效地工作。

### 超市实习体会范文 篇2

不知不觉，在超市工作也已经一个多月了。从刚开头的陌生到后来渐渐的娴熟，也经受了一番磨练，这期间感受颇多，我不仅学会了许多专业学问，而且也学会了人与人之间的交往，特殊是怎样与顾客沟通。这对我来说是莫大的财宝，因为曾经我是一个多么不擅长与人沟通的孩子。

在局外人看来，收银是件很简单的事，收银员只负责收银，其他方面不用多考虑。刚开头我也是这么认为的，不过后来等我成为一名超市员工的时候我才觉察并不是想象中的那么简洁。我们不只是收银，每天早上我们来到店里首先要开会，然后才开头一天的工作。上岗时我们要做好上岗5部曲，工作时我们也不仅仅只是简洁的收银，在面对顾客时要真心的为顾客效劳，特殊是在顾客到收银台的那一刻我们自始至终都要把最美的微笑最好的心情带给顾客，在与顾客沟通的过程中礼貌用语更不行少。如：“您好，欢送光临”“请稍等，请拿好”“请慢走，欢送下次光临”。

在短短的一个多月收银过程中，虽然有时会有些失落，不过，也有过许多的快乐

## Word 格式、可编辑排版

，特殊是每次听到顾客说这小女孩的态度真好，我心里就特快乐还有，每次有不懂的问题时，老员工都会乐观的告知我应当怎么做这都使我特殊感动。其实做什么工作都会遇到困难，难免有些失落，不过只要我们能乐观的去问努力的去学习，我信任没有什么做不好的。

在工作的这段期间中，我觉得对顾客的效劳态度是极为重要的。作为效劳行业中的一员，让顾客满足而归是我们对自身的要求。这就需要我们时刻保持好良好的心情，做到热忱急躁的对待每一位顾客，在工作中不要将自己的小心情带进来，特殊是当顾客对你发火时，我们肯定要面带微笑真诚的向顾客解释。结账过程中，当商品标价与电脑不符时，我们要准时通知课组人员并进展核实，然后要乐观向顾客解释并请顾客急躁等待。还有，就是肯定要运用微笑效劳，微笑是最为迷人的表情，一个微笑不费分文却赐予甚多，懂得对生活微笑的人，将会拥有漂亮的人生。

在收银的过程中难免我们会遇到一些刁蛮的顾客，记得有一次周末，超市人特殊的多，当时我就遇到了这么一位刁蛮的顾客，由于她得态度极其的恶劣，还用脏话骂了我，当时我很生气也很感动，所以并没有准时通知主管过来解决问题，而是很无所谓的说了一句“假设你对我有什么不满可以到效劳台去投诉我”。就因为这么句话那天我就被顾客投诉了。不过后来在主管的细心指导下我汲取了教训，这不仅让我明白了假设以后遇到这种事就不应当正面和她们发生冲突，而应当找主管准时解决。更懂得了“顾客永久是对的”道理。因为我们每天都会遇到不同的客人，不同的客人有不同的脾气，针对不同的顾客我们应供给不同的效劳，因为这一行业不变的宗旨是：“顾客至上”。面对顾客，脸上始终要面带微笑，供给礼貌的效劳，要让顾客体会到亲切感，即使在效劳工作中遇到一些不开心的事情，假设我们仍旧以笑脸相迎，那么再无理的客人也没有理由发脾气，所谓“相逢一笑，百事消”，这样一来顾客快乐自己也舒心。

虽然这只是简简洁单的一个收银员，在别人看来是那么微缺乏道，但在我眼里，它无处不显示着独有的魅力。因为从中教会人许多道理，进步我们自身的素养。不断地学习，不断地进步自己的道德修养，不断进步自己的效劳技巧。只有不断学习才能磨砺一个人的品德，进步道德修养，进步效劳技巧。无论是多么渺小的工作岗位，都会有它自己的领域，散发出属于它的光线。在茫茫社会中，查

## Word 格式、可编辑排版

找属于自身的价值，制造美妙的将来？

超市实习体会范文 篇 3

## Word 格式、可编辑排版

这个暑假，我在大型超市找了个做短工的时机。下面把我最近及以后关于这份工作的心得体会总结一下。

企业的目的是什么?专家云云，各执一词。但作为一个小企业，目的是有一个：猎取利润，生存下去。

基于这一目的，企业要做得好，在经营上就必需做到：节省开支，增加收入，进步水果的周转速度。

节省开支就是降低本钱，可以在用人、产品质量掌握等方面想方法。规划好员工人数和需要设置的详细职位及倒班状况，然后进展招人。基于工作强度也不需要招收学历多么高的，只要能吃苦耐劳就行。岗位设置可根据产品供给流程设置，详细某个超市从订货到摆上摊位一般经过订货、入库、出库及摊位管理等环节，假设超市很大可设置管库员和次等水果处理员详细负责仓库和次水果的挑拣和处理。水果一般保质期很短，如何在保质期内完成销售就需要事前做好合理规划，结合详细的销售组合策略确定进多少货，摆在什么样的摊位上，在什么状况下可以打折促销等。

光节省开支还不行，更需要增加收入，实现利润。在这方面可以实行的措施有：建立客户忠诚，合理设置摊位，供给优质购物环境和效劳等。超市客户一般较为固定，大局部都为较近的小区居民，从长期看，建立良好的客户关系特别重要。摊位设置是一门艺术，对于有心的管理者可以把摊位布置的干净、美观、有用。好的购物环境和效劳，可以进步客户的购物欲，增加销售。

上述两点结合一下，可称为：开源节流。而外，还需要进步产品的周转速度，利用有限的时间和空间赚取尽可能多的利润。为了能更好的熟悉社会，理解社会，熬炼自己，进步自我力量，体验一下工作乐趣，我便在这个寒假到超市打工进展社会理论活动。我在超市工作虽然只有十几天，但是我受益匪浅，根本上到达了理论的目的。短短的工作让我体会到了自己力量的欠缺，社会的艰辛。

我在超市只是简洁的干些劳力活：帮助搬运货物，为顾客打包等等，再简洁的活也不能轻视，即使只是简洁的搬运。刚开头我看超市的工作人员搬运时，以为很轻松，等到自己真正开头搬运时，就知道其中的辛苦了。

搬运货物，东西重是一方面，力气不够又是另一方面。还要赶得上进货的速度，不然损失就沉重



## Word 格式、可编辑排版

了。起初搬小点的货物，还觉得没什么，自以为自己能胜任的，每想到后面都没什么力气了，就连站着都嫌没力，口渴，手酸，甚至眼睛有些时候都觉得一片漆黑，真想躺在床上好好的休息一番。可是同我一起搬运的超市工作人员，都没有叫苦叫累，连续他们的工作。他们搬着比我搬的还要重很多的货物，除了他们身上的汗水能告知我“他们很累”以外，他们都没有任何怨言。老爸说“假设干这点活，还怨天怨地的话，就不用出来干活的好。”是啊，他们这么辛苦不就是为了能在这个社会上生存的吗，想要更好的生存下去就不用抱怨。

突然感觉到自愧不如，我是来社会理论的，不是来享受生活的，能有什么好给我抱怨的呢。

春节时期，好多顾客买了好多商品，袋子是装不下去，为了顾客的便利，超市便特地让人帮助顾客把商品装到纸箱里，打包好。为顾客打包还比拟简单。只需要动动手，用手上的透亮胶和纸箱把更多的商品装到最小的箱子里面去。因为春节，顾客比以往的要多许多，需要打包的也数不胜数，一成天站着打包下来，脚是最受不了的。之前的感受让我得到教训：不能抱怨，不能抱怨，要好好的干活！

总的来说，在超市打工是肯定有收获的。我进入了这个社会，提早理解了这个社会，对这个社会提早有了熟悉。同时，我还看到自己的缺乏和优势。社会理论的作用就是让我们提早看清自己的优缺点，看清这个社会的不易，让我们在一次又一次的理论过程中学会客观的看清自己，以优补缺。我想这个打工，会深深记在我的心底，终究是我自己第一次用汗水来体会到：凡事都不能依靠别人，只有靠自己才能在这个现实的社会立足。想要在这个社会立足还要拥有学问，拥有力量，还有持之以恒的决心，不轻言放弃！

因此，我要更好的努力，不仅要在这个社会上立足，更要成为这个社会的栋梁！

### 超市实习体会范文 篇 4

#### 一、实习目的

通过本次毕业实习，理解和熟识超市物流，仓储，营销以及管理等相关学问。使学到的计算机，营销渠道管理，数据库，物流，市场营销，经济管理等理论学问跟理论相结合，在实习中检验，进步自己专业力量和技巧。



## Word 格式、可编辑排版

二、实习时间、实习单位及本人实习详细岗位与负责事务

## Word 格式、可编辑排版

实习时间：\_\_年 3 月 15 日——\_\_年 5 月 8 日

实习单位：\_\_市\_\_百货\_\_购物广场

实习岗位与负责事务：收货部收货员主要负责事物是接收供给商货物，收货单据的保存、整理、分类、归档，执行公司退货或报损工作，保证周转仓内商品码放有序，通道顺畅，重点商品管理盘点等等。

### 三、实习主要内容

#### (一) 实习单位简介：

\_\_连锁商业集团股份，成立于 1996 年 4 月。\_\_年跨入\_\_省大型连锁商业企业前列，\_\_年跃居中国连锁百强第 18 位，进入中国企业 500 强，截止\_\_年 12 月，\_\_在全国 20 多个市级以上城市，已拥有经营门店 81 家，签约门店 100 多家，员工人数超过 1.8 万人，\_\_年销售额打破 100 亿元。\_\_年 1 月 13 日在深成功上市。

\_\_市\_\_百货\_\_购物广场(\_\_店)下属\_\_连锁商业集团股份。是\_\_第一家集大卖场、百货、生活体验馆于一体大型购物广场。\_\_店实行“大百货(高档百货)+小超市(精品超市)”布局，百货为主，超市为辅，以超市促进百货，百货带动超市战略，提升公司整体销售额。\_\_店分为一，二，三楼，一楼主要有周大福，肯德基，屈臣氏，蒸功夫等连锁，二楼和三楼一半都是百货区域，三楼另一半是超市区域，营业面积 3 万平方米。百货和超市均有适量的店铺招租。\_\_店有收货部，商品部，防损部，促销部，客服部，人事部，财务部等等部门，部门健全，制度完善。

#### (二) 实习详细过程

实习详细过程可以分为三个阶段：学习，成长，相对成熟期三个阶段。

第一个阶段，03 月 16——03 月 31 日的学习期阶段，这一阶段，一边参与培训学习，一边工作。把学习到的学问立即应用于工作，在工作中检验，熟识，改良，使我提升很快。这一阶段主要学习了接收供给商货物，退货，报损相关流程，学习 rf 机(无线终端速录机)和无线电子磅称的使用，残损仓和退货仓货物管理，相关单据使用公司泰斯码系统(一种主要使用数据库原理的系统)进展录入保存以及传财务单据等等。

第二个阶段，04 月 1 日——04 月 20 日的成长期。这一阶段主要是通过重复工作进一步熟识公司相关流程和工作技巧，进步工作效率，同时承受

## Word 格式、可编辑排版

上司布置的一些比拟重要工作进展熬炼，比方对制作退货单，报损单等有关单据进展审单，协作商品部进展重点商品盘点等等。

第三个阶段，04月20日—05月7日的相对成熟期。我基本上可以独立完成收货部80%的工作，这个阶段，上司对我比拟信任，可以放手我去做一些相比拟重要的事情。协作总公司对收货部一些工作的改良工作和仓储改造工作，让一个人独立上一个班次等等。这个阶段基本上把工作重心移到早上生鲜的验收，相关单据录入审核以及转送，重点商品管理等等，把相对于一些比拟简洁如接收供给商商品工作，报损，退货工作移交给新人或是其他员工。

### 四、实习总结与建议

#### (一)实习工作的总结

在这段将近2个月的实习时间里，从对超市物流，营销等模糊的状况下，通过在收货部，由最根底的承受供给商商品到协作总公司对收货部一些工作改良等等相关工作的理论上，使我对超市物流，营销，仓储以及管理相关学问有了相对了解和熟识。现拣一些熟识和阅历总结如下：

(1)在如今零售业竞争如林的状况下，零售行业在品牌，效劳，商品，素养等相持难分高低状况下越来越需要通过本钱这一杀手锏，使自己立于不败之地。作为行业老大沃尔玛总裁就声称，他们的优势就是拥有完善先进的超市物流系统。在实习过程中，使我熟识到，收货部是超市物流很重要组成局部。收货部工作的好坏直接影响到公司的经营本钱，进而影响到公司其他一系列问题。比方，我在初次退货录单中，由于忽略，把商品数量录错，在返配回配送中心后，又返配回了门店，在商品一来一去的运输过程中，这就增加了公司的运输本钱。

(2)超市仓储是一门高校问，比方既要保持商品肯定库存量保证卖场不会消失缺货少货，又要防止库存量过大加大仓库压力或是导致商品积压，增加商品因觉察不准时消失临期过期等事情发生，这会进步公司损耗率，增加公司运营本钱和损失。比方在4月份底商品清场转场工作中，就觉察到大量因商品库存量大导致的临期过期和盘点难问题。还有仓储管理上要使商品排放有序，易于识别，便利拿取，保重商品平安不能使商品遭到损害，以及合理利用仓储有限的空间等等。

(3)超市全部部门都是核心部门，各个部门之间，通过分工明确，协调工作，为顾客供给一个高质量效劳

## Word 格式、可编辑排版

，完善购物环境体验，最终增加超市营业额。零售行业最终收入来自营业额，这也是供给享受购物环境的物质保障。而每一个部门好坏都最终影响着超市销售状况的好坏。比方，商品首先要通过收货部验收，承受质量好的商品，根据商品条码等相关信息录入系统，为财务和收银等等供给相关信息。其次商品被商品部根据相关学问和规定进展上架排放，同时保障商场卫生等等供给一个舒适购物环境，经营管控部，对商品进展检查，防止商品质量消失问题或是标价消失问题。促销部，根据店总支配，进展一些促销活动，对顾客人流进展引导。顾客购置商品，这时候就是收银部的工作了。假设这中间消失什么问题，就需要客服部进展调整。

### (二) 毕业实习的体会、收获

这次毕业实习，使我受益匪浅，有许多收获和体会：

(1) 心态上调整的体会收获学校人向社会人转变，在学校承受了16年的训练，真正的和社会接触并不是太多，而这次毕业实习，那么是由学校人走向社会人一个缓冲阶段。在这个过程中最需要调整的就是心态。我们并不是什么天之骄子，也没有什么可以值得夸耀的资本，而从学校走出就直接到一个公司最基层上班，承受公司严格的规章制度约束，以及体力，心力上等等的挑战，当然会使许多同学落差很大。这中间的挑战就是我们自己心理上的调整。要有一切归零心态，从零开头，我们不行以转变环境，只有转变自己来适应这个环境。

(2) 相关学问上的收获我由一个不熟识超市物流，仓储，营销，管理等等，到对这些相关学问的理解熟识。以及与自己相关学问的进一步学习加强，如数据库，管理学，物流学，计算机，财务会计，营销渠道管理等等。许多工作都是一项需要挑战一个人综合力量的，在工作中，我熟悉到了自身学问缺乏和优势，这促使我改良和加强。

(3) 人生目的感的清楚通过这次实习，我自身其他各方面都有所提升，如交际，口才，做事情，心理等等，但是的收获，是让我认清了我自己身上的优势和缺乏，以及如何去规划自己的时间，工作，生活，使我的很多目的变的清楚。

### 超市实习体会范文 篇5

在欧尚超市实习工作有一个月了，这段日子里，我的收获很大。是欧尚超市使我从一个没有什么工作阅历的中专生，渐渐成长为一名理解一些收银员学问和

## Word 格式、可编辑排版

银行卡学问，并较好的把握收银实操工作的实习生。

## Word 格式、可编辑排版

这一个月里我最大的体会就是做事都要谨小慎微，不要因为事情简洁而掉以轻心。也明白了我们如今的境况并不是很抱负，应当有危机感。常听别人说社会跟校内是两个截然不同的世界，当时不理解之间终究有什么不同，经过这次亲身经受，确实明白了其中的差异。

刚刚到这个新的环境中的时候，真的很不适应，每天的工作，真的觉得很累而且很无趣。可随着时间渐渐的去，我觉得假设要适应这个社会，必需要克制许很多多的困难，而且要试着转变自己，使自己可以融入这个残酷的社会中去。而且我渐渐的觉察其实收银工作也不是那么无聊的。

每当想到这里，我就不断的鼓舞自己，要好好在这里工作，好好学习相关的学问。来到这里的前几天，每次都会有一个师傅带我，也正因为这样我很快进入收银员这个角色中，同时觉察要学习的学问太多了，怕自己学不过来，可渐渐的，我觉得只要把一些重要的学问记住，并时常的复习，常常的操作，并且好好的把理论的学问和实际的工作互相结合起来，其实也不算太难的。虽然开头实操的时候会常常的消失一些错误，但师傅的细心教育使我渐渐的改正这些不正确的操作和一些错误的理解。

在师傅的细心教育下，我学会了许多学问，比方信誉卡的识别与防伪，顾客使用不同的信誉卡应如何操作，人民币的识别与防伪，会员卡的作用，退换货的一些相关学问，返券期间应如何操作，遇到问题之后该如何处理等等。其实我觉得我要学的东西远不指这些，我要学习的学问实在太多了，心里也有点儿焦急了。感觉自己差的很远。

在局外人看来，收银员的工作很简洁，就是把顾客所选物品的价款结清。实际上，虽然为顾客供给结账效劳是收银员的根本工作，但这不是收银工作的全部，不能简洁地把收银工作等同于结账工作。这是因为，顾客踏进超市，接触的第一个员工或许就是收银员，选好商品结账时，直接接触的还是收银员，收银员的一举一动、言谈举止都代表了超市的形象，所以收银员的素养和对顾客的效劳很重要，超市也很注意这一点，从来到这里的第一天，企业精神和超市员工行为标准等一系列的制度就深深的印在我的脑海中，师傅告知我，要做一名称职的收银员，收银技巧的把握当然重要，但对顾客的效劳态度和自身的素养也也很重要。“您好”，欢送下次再来“这些最根本

## Word 格式、可编辑排版

的礼貌用语是必不可少，虽然我不太爱说话，但我渐渐的克制这些缺点。

也懂了，我们过去花的每一分钱都来之不易，都是父母辛辛苦苦用血汗钱赚来的。将来我们要走的路很长，学校给我们支配这个时机能让我们及早的觉察自身的缺陷。

熟悉到了缺乏就要尽早的去改正，假设安于现状那么等待我们的就是被社会所淘汰。我以后要丰富自己的人生阅历，使自己的工作和个人力量在以后的道路上更上一个新的台阶。

### 超市实习体会范文 篇 6

这个暑假，我在大型超市找了个做短工的时机。下面把我最近及以后关于这份工作的的心得体会总结一下。

企业的目的是什么?专家云云，各执一词。但作为一个小企业，目的是有一个：猎取利润，生存下去。

基于这一目的，企业要做得好，在经营上就必需做到：节省开支，增加收入，进步水果的周转速度。

节省开支就是降低本钱，可以在用人、产品质量掌握等方面想方法。规划好员工人数和需要设置的详细职位及倒班状况，然后进展招人。基于工作强度也不需要招收学历多么高的，只要能吃苦耐劳就行。岗位设置可根据产品供给流程设置，详细某个超市从订货到摆上摊位一般经过订货、入库、出库及摊位管理等环节，假设超市很大可设置管库员和次等水果处理员详细负责仓库和次水果的挑拣和处理。水果一般保质期很短，如何在保质期内完成销售就需要事前做好合理规划，结合详细的销售组合策略确定进多少货，摆在什么样的摊位上，在什么状况下可以打折促销等。

光节省开支还不行，更需要增加收入，实现利润。在这方面可以实行的措施有：建立客户忠诚，合理设置摊位，供给优质购物环境和效劳等。超市客户一般较为固定，大局部都为较近的小区居民，从长期看，建立良好的客户关系特别重要。摊位设置是一门艺术，对于有心的管理者可以把摊位布置的干净、美观、有用。好的购物环境和效劳，可以进步客户的购物欲，增加销售。

上述两点结合一下，可称为：开源节流。而外，还需要进步产品的周转速度，利用有限的时间和空间赚取尽可能多的利润。为了能更好的熟悉社会，理解



## Word 格式、可编辑排版

社会，熬炼自己，进步自我力量，体验一下工作乐趣，我便在这个寒假到超市打工进展社会理论活动。我在超市工作虽然只有十几天，但是我受益匪浅，根本上到达了理论的目的。短短的工作让我体会到了自己力量的欠缺，社会的艰辛。

我在超市只是简洁的干些劳力活：帮助搬运货物，为顾客打包等等，再简洁的活也不能轻视，即使只是简洁的搬运。刚开头我看超市的工作人员搬运时，以为很轻松，等到自己真正开头搬运时，就知道其中的辛苦了。

搬运货物，东西重是一方面，力气不够又是另一方面。还要赶得上进货的速度，不然损失就沉重了。起初搬小点的货物，还觉得没什么，自以为自己能胜任的，每想到到后面都没什么力气了，就连站着都嫌没力，口渴，手酸，甚至眼睛有些时候都觉得一片漆黑，真想躺在床上好好的休息一番。可是同我一起搬运的超市工作人员，都没有叫苦叫累，连续他们的工作。他们搬着比我搬的还要重很多的货物，除了他们身上的汗水能告知我“他们很累”以外，他们都没有任何怨言。老爸说“假设干这点活，还怨天怨地的话，就不用出来干活的好。”是啊，他们这么辛苦不就是为了能在这个社会上生存的吗，想要更好的生存下去就不用抱怨。

突然感觉到自愧不如，我是来社会理论的，不是来享受生活的，能有什么好给我抱怨的呢。

春节时期，好多顾客买了好多商品，袋子是装不下去，为了顾客的便利，超市便特地让人帮助顾客把商品装到纸箱里，打包好。为顾客打包还比拟简单。只需要动动手，用手上的透亮胶和纸箱把更多的商品装到最小的箱子里面去。因为春节，顾客比以往的要多许多，需要打包的也数不胜数，一成天站着打包下来，脚是最受不了的。之前的感受让我得到教训：不能抱怨，不能抱怨，要好好的干活！

总的来说，在超市打工是肯定有收获的。我进入了这个社会，提早理解了这个社会，对这个社会提早有了熟悉。同时，我还看到自己的缺乏和优势。社会理论的作用就是让我们提早看清自己的优缺点，看清这个社会的不易，让我们在一次又一次的理论过程中学会客观的看清自己，以优补缺。我想这个打工，会深深记在我的心底，终究是我自己第一次用汗水来体会到：凡事都不能依靠别人，只有靠自己才能在这个现实的社会立足。想要在这个社会立足还要拥有学问，拥有力量，还有持之以恒的决心，不轻言放弃！

## Word 格式、可编辑排版

因此，我要更好的努力，不仅要在这个社会上立足，更要成为这个社会的栋梁！

### 超市实习体会范文 篇 7

#### 1、总结与体会

(1)在我正式去超市上班的前一个晚上，妈妈对我说：“以后上班时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”话虽简洁，但真正做起来就不简洁了。由于我以前没干过超市的效劳员，刚开头时也不能适应那里的许多规定。不过，在经受了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟识了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮兴奋的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。

(2)要严格遵守超市的规章制度。俗话说：不以法规，不成方圆。就像一个国家要想治理的好，必需有一整套健全的规章和体制。自然，一个大型超市也不例外。

这里还有一个小插曲：记得有一次，我被隔壁柜台美丽的首饰吸引，便遗忘了自己的工作，跑到那个柜台前欣赏去了。那个柜台小姐看到我也是超市的工作人员，便很热忱的跟我打招呼，而我也是个快热的人，不一会儿就跟人家混熟了。之后她就说：“喜欢哪一件啊，我拿出来给你试试。”我便不客气的挑了几件戴在身上，你别说，效果还真不错。可就在这时，一件穿绿色背心工作服的男人朝我们走来，我一看，心想：完了，因为那是我们科长(在这个超市，穿绿色工作服的是超市工作人员；而我们临时工嘛，穿的是红色工作服)。果真不出我所料，他把我和那位姐姐都叫到了办公室，把姐姐的科长也叫了过来，狠狠地训了我们一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都承受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，听凭溜达。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所效劳的超市、公司的形象。

(3)具有敬业精神，做事要乐观，“没事也要找事做”。物品落上了灰尘，我们要准时抹掉。货架脏了，要准时擦干净

## Word 格式、可编辑排版

。货架上缺货了，要准时从仓库运过来，摆放到指定的位置上。永久都不要等着领班的告知我们货物太少了，要补货了，才想着去补货。等到他们告知我们时就太晚了，我们的努力，我们的细心，我们的预备，我们的心血就都被他们的这么一句话给埋没了。所以，不要想着让别人告知我们该干什么，我们要自己想着我们该干什么了！

(4) 态度要端正，具有仔细细致的工作态度，脚踏实地地做好每一件小事，须知道：细节打算成败。

(5) 处理好人际关系，与上级、同事和谐相处。须知道：团结就是力气，人与人的互相适应、互相包涵、互相理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于别人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额上升，顾客满足度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，如今处处布满着竞争，好似身边少了很多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全冲突，我们应当权衡利弊适度转变一下心态，从而沉着的面对当今的就业、从业形势。

(6) 充分体会理解顾客消费心理，对顾客一视同仁。记得有一次逛街遇到这样的情景：一位穿的很华贵的夫人和一位穿着一般的妇女一起进入了某家高档服饰专卖店，结果是全部售货员都拥向那位贵妇人，为她介绍东介绍西的。而那位一般妇女那么被冷落在一边。全部，作为一个效劳人员，最忌讳把顾客划分成三、六、九等。

(7) 树立正确的金钱观：对金钱要用之有数，用之有度。以前花钱时从不觉累，但挣钱时就不一样了，由于在学校坐习惯了，突然站个 8 小时真得受不了，不过还好，后来都适应了！哎... 其实以前听别人也说赚钱不简单，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是... 是... 三个字：不简单！所以真要珍惜自己学习的时机，珍惜父母的劳动成果，虽然我平常已经比拟节省了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费！另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特殊是在实在站不住的状况下，我不停的告知自己：要坚持一会，这是一个难得的熬炼的时机！有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来！真得战胜自己，所以总有一种成就感！

## Word 格式、可编辑排版

### 2、自身缺乏之处及今后学习、熬炼的努力方向

(1)自身缺乏之处：缺乏较好的适应力量。从同学到职员的角色转变需要时间，但由于社会的高节奏，又不能花过多的时间。我花了好几天才真正转变过来。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/558013003073007007>